

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ с. Ракитное  
Е.И. Ковалева

**Ежедневное меню 10-ти дневного питания Муниципального бюджетного  
дошкольного образовательного учреждения  
« Детский сад с. Ракитное»**

**На 1 июля 2025 года, вторник**

| № тех<br>карты      | Наименование<br>блюда                     | Пищевые вещества |            |           |       |       |                                 |         |       |       |                                 |
|---------------------|-------------------------------------------|------------------|------------|-----------|-------|-------|---------------------------------|---------|-------|-------|---------------------------------|
|                     |                                           | Вес блюда        |            | Б, г      | Ж, г  | У, г  | Энерг.<br>ценнос<br>ть,<br>ккал | Б, г    | Ж, г  | У, г  | Энерг.<br>ценнос<br>ть,<br>ккал |
|                     |                                           | 1,5-3<br>лет     | 3-7<br>лет | 1,5-3 лет |       |       |                                 | 3-7 лет |       |       |                                 |
| ЗАВТРАК             |                                           |                  |            |           |       |       |                                 |         |       |       |                                 |
| 185                 | Каша<br>пшеничная<br>молочная<br>жидкая   | 130              | 180        | 5,67      | 5,16  | 22,56 | 161,74                          | 9,49    | 8,37  | 35,71 | 259,9                           |
| 396                 | Кофейный<br>напиток с<br>молоком          | 150              | 180        | 2,52      | 2,8   | 10,01 | 74,64                           | 3,03    | 3,36  | 12,08 | 89,91                           |
| 3                   | Бутерброд с<br>маслом с<br>сыром          | 40               | 55         | 4,21      | 4,03  | 15,16 | 115,39                          | 6,15    | 6,42  | 19,58 | 162,8                           |
|                     |                                           |                  |            |           |       |       |                                 |         |       |       |                                 |
| Итого за завтрак:   |                                           |                  |            | 12,4      | 11,99 | 47,73 | 351,77                          | 18,67   | 18,15 | 67,37 | 512,61                          |
| ЗАВТРАК ВТОРОЙ      |                                           |                  |            |           |       |       |                                 |         |       |       |                                 |
| 399                 | 10ч - сок                                 | 200              | 200        | 0,8       | 0,8   | 19,6  | 84                              | 0,8     | 0,8   | 19,6  | 84                              |
| Итого за 2 завтрак: |                                           |                  |            | 0,8       | 0,8   | 19,6  | 84                              | 0,8     | 0,8   | 19,6  | 84                              |
| ОБЕД:               |                                           |                  |            |           |       |       |                                 |         |       |       |                                 |
| 83                  | Суп<br>картофельный<br>с клёцками         | 150              | 200        | 7,74      | 6,44  | 8,51  | 122,49                          | 10,81   | 8,84  | 10,28 | 163,38                          |
| 305                 | Котлета<br>рубленая из<br>птицы           | 60               | 80         | 9,6       | 9,16  | 6,37  | 145,66                          | 12,89   | 12,50 | 8,64  | 197,76                          |
| 354                 | Соус<br>сметанный                         | 60               | 80         | 0,67      | 2,29  | 2,7   | 33,96                           | 1,07    | 3,07  | 5,09  | 52,12                           |
| 315                 | Рис отварной                              | 125              | 150        | 3,09      | 2,09  | 31,43 | 160,16                          | 3,62    | 2,99  | 36,80 | 192,39                          |
| 19                  | Салат из<br>солёных<br>огурцов с<br>луком | 40               | 60         | 0,37      | 1,55  | 1,15  | 19,98                           | 0,57    | 3,07  | 1,82  | 37,14                           |
| 376                 | Компот из                                 | 150              | 180        | 0,61      | 0,04  | 10,94 | 44,99                           | 0,78    | 0,04  | 13,63 | 56,13                           |

|                   |                                              |     |     |              |              |              |                |              |             |               |               |
|-------------------|----------------------------------------------|-----|-----|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|-------------|---------------|---------------|
|                   | кураги                                       |     |     |              |              |              |                |              |             |               |               |
|                   | Хлеб<br>пшеничный,<br>ржаной                 | 50  | 64  | 0,57<br>2,59 | 0,07<br>1,09 | 3,42<br>13,5 | 16,94<br>71,04 | 0,81<br>3,24 | 0,1<br>1,36 | 4,88<br>16,88 | 24,2<br>88,80 |
| Итого за обед:    |                                              |     |     | 25,24        | 22,73        | 78,02        | 615,22         | 33,79        | 31,97       | 98,02         | 811,92        |
| ПОЛДНИК:          |                                              |     |     |              |              |              |                |              |             |               |               |
| 400               | Молоко<br>кипячёное                          | 150 | 180 | 4,35         | 4,8          | 7,05         | 88,5           | 5,22         | 5,76        | 8,46          | 106,2         |
| 231               | Сырники<br>творожные                         | 60  | 72  | 11,93        | 8,57         | 6,51         | 153,04         | 15,55        | 11,41       | 9,16          | 204,1         |
| 351               | Соус<br>молочный<br>сладкий                  | 20  | 40  | 0,39         | 1,16         | 2,72         | 22,77          | 0,78         | 2,31        | 5,45          | 45,54         |
| 213               | Яйцо отварное                                | 40  | 40  | 5,08         | 4,36         | 0,28         | 62,8           | 5,08         | 4,36        | 0,28          | 62,8          |
|                   |                                              |     |     |              |              |              |                |              |             |               |               |
| Итого за полдник: |                                              |     |     | 21,75        | 18,89        | 16,56        | 327,11         | 26,63        | 23,84       | 23,35         | 418,64        |
| Ужин:             |                                              |     |     |              |              |              |                |              |             |               |               |
| 205               | Макаронные<br>изделия<br>отварные<br>(рожки) |     | 86  |              |              |              |                | 5,23         | 4,67        | 35,79         | 209,4         |
| 393               | Чай с сахаром                                |     | 200 |              |              |              |                |              |             | 4,99          | 19,9          |
|                   | Хлеб<br>пшеничный                            |     | 35  |              |              |              |                | 1,82         | 0,23        | 10,98         | 54,45         |
| 247               | Рыба тушёная<br>с овощами                    |     | 247 |              |              |              |                | 7,86         | 5,73        | 2,45          | 91,86         |
|                   |                                              |     |     |              |              |              |                |              |             |               |               |
| Итого за ужин:    |                                              |     |     |              |              |              |                | 14,91        | 10,63       | 54,21         | 375,61        |
| Итого за день:    |                                              |     |     | 60,19        | 52,82        | 161,91       | 1378,1         | 94,8         | 85,39       | 262,55        | 2202,7<br>8   |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643049

Владелец Ковалева Елена Иосифовна

Действителен с 11.03.2025 по 11.03.2026